

岩出山学校給食
センターでござる。



かつおのかいんと揚げ

材料(4人分)

かつおの切り身	・・・4切れ (1切れ60g程度)	A {	黒砂糖	・・・大さじ2
おろし生姜	・・・適量		みりん	・・・小さじ1
こいくちしょうゆ	・・・適量		こいくちしょうゆ	・・・小さじ2
からくり粉	・・・大さじ2		水	・・・適量
揚げ油	・・・適量			

作り方

- ① かつの切り身は、生姜醤油に浸して下味をつける。
- ② ①のかつおにかたくり粉を付けて油で揚げる。
- ③ Aの調味料を煮立たせ、タレをつくる。
揚げたかつおに、③のタレをからませる。

★魚が苦手な人も食べやすいように、油で揚げた後に黒砂糖の風味がついた甘辛いタレをかけました。
魚は「まぐろ」等でも美味しく作れます。